亞洲大學「司法保護暨社區關懷中心」

一百零一年度受保護管束人『中草藥與經絡養生』班

課程名稱：中醫藥養生。

授課老師：謝 明 村 老 師

中國醫藥大學中國藥學研究所教授

日　　期：中華民國 101 年 5 月 16 日

財團法人國定文教基金會

會址：台中市南屯區大墩路 23 號

電話：(04) 24754607 24734385

傳真：(04) 24757301

網址：http://www.gt24734385.org.tw

中醫藥養生

中國醫藥大學 中國藥學研究所
中國醫藥研究發展基金會
謝明村

1

前言(一)

- 道○，可道，非常道，
  名　，可名，非常名。
- 無○，名天地之始，
  有　，名萬物之母。(老子)

註：* 天下萬物生於有，
　　有生於無。
　　* 無○即是道。

2

前言(二)

- 一陰一陽之謂道 （周易）
- 陰陽者，血氣之男女也 （內經）
- 孤陰不生，孤陽不長 （老子）
- 津液枯則竭 （內經）

3

生津茶

- 麥門冬，天門冬，
  石 斛，玉 竹，
  沙 參 各五錢
  適量水煮沸

南沙參 = 喉嚨有痰
北沙參 = 喉嚨乾

4

老子 長生章第五十九

- 治人事天莫若嗇
- 養生長年貴在嗇

菜根譚 明・洪自誠

- 路要讓一步
  味須減三分
- 心善而子孫盛
  根固而枝葉榮

5

內經 上古天真論

- 上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰。
- 今時之人，年半百而動作皆衰者。
- 上古之人，其知道者，法于陰陽，
  和于術數，食飲有節，起居有常，
  不妄作勞，故能形與神俱。

6

內經 上古天真論

- 今時之人不然也，以酒爲漿，
  以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，
  以耗散其真，不知持滿，起居無節，
  故半百而衰也。

7

內經 四氣調神大論

- 聖人春夏養陽，秋冬養陰。
- 陰陽四時者，萬物之終始也，
  死生之本也，逆之則災害生，
  從之則癒疾，是謂得道。
- 聖人不治已病治未病，
  不治已亂治未亂。

8

食養

- 大毒治病，十去其六，
  常毒治病，十去其七，
  小毒治病，十去其八，
  無毒治病，十去其九，
  穀肉果菜，食養盡之。
  無使過之，傷其正也。
  (素問五常政大論)

9

藥膳(食療)

1. 藥膳(食療)係運用食物(食養)及中藥的性味、功能，用以防病治病及養生保健之學科。

2. 藥食同源：(素問四氣調神大論)

10

丁香柿蒂湯 (病因脈治)

- 丁香 8，柿蒂 8，人參 4，生薑 2
- 補氣溫中，降逆止呃。
- 適用於久病體虛，脾胃不振，胃中虛寒所致之呃逆。

11

神農本草經—藥膳之祖

A. 上藥一百二十種爲君，主養命以應天，無毒，多服久服不傷人，欲輕身益氣，不老延年者，本上經。

(1)屬營養強壯藥，如人參、菖蒲、茯苓、大棗、黃耆、菟絲子、蛇床子、枸杞子、五味子、車前子、地黃、川芎可經常服用。
但丹砂、朴硝等雖列爲上品，不可多服、久服。

12

神農本草經—藥膳之祖

五子衍宗丸 (丹溪心法)

- 枸杞子 4　　菟絲子 4　　覆盆子 2
  五味子 0.5　車前子 1
- 為補陽劑，治氣血不足，諸虛百損，腰膝酸軟，元陽衰敗，下體痿弱。
- 臨床上治糖尿病，有保肝作用。

13

神農本草經—藥膳之祖

B. 中藥120種為臣，主養性以應人，無毒有毒，斟酌其宜，欲遏病補虛羸者，本中經。

(1) 指對疾病有抑制作用及保護生理機能之藥物，如百合、當歸、芍藥等，可以斟酌使用於藥膳中。

14

神農本草經—藥膳之祖

(2)**四物湯**

地黃　滋補（本經上品）
當歸　補血（本經中品）
芍藥　養血（本經中品）
川芎　行氣（本經上品）

1. 本方出自和劑局方，為補血要方。
2. 治各種貧血症、月經異常、更年期障礙、產前產後諸病。
3. 胃腸虛弱、胃寒、胃下垂、易腹瀉者慎用。

15

神農本草經—藥膳之祖

C. 下藥125種為佐使，主治病以應地，多毒不可久服，欲除寒熱邪氣，破積聚愈疾者，本下經。

(1) 指有劇毒之藥物，如大戟、附子、商陸、杏仁等應慎用。

(2) “何首烏雞”藥膳中常含有附子，應考慮其使用量及身體狀況。

16

何首烏（補益劑）

【別名】地精、夜交藤根

【來源】爲蓼科(Polygonaceae)植物何首烏 Polygonum *multiflorum*的乾燥塊根

【鑑別】皮部有4~11個類圓形異型維管束環列，形成雲錦狀花紋，中央木部較大，有的呈木心。

17

【成分】根及根莖含Anthraquinone，主要爲Chrysophanol及Emodin。尚含卵磷脂。

【藥理】

1. 何首烏所含卵磷脂爲神經組織、血球及其他細胞膜的成分。
2. 減少家兔腸道膽固醇的吸收，阻止膽固醇在肝內沈積，緩解動脈粥狀樣硬化的形成。
3. 對離體蛙心有興奮作用，Anthraquinone衍生物能促進腸管蠕動，而有瀉下作用。
4. 誘發產生干擾素，提高巨噬細胞吞噬能力。

18

【功效】有補肝腎、益精血、烏鬚髮、潤腸
通便、解瘡毒功能。用於癰瘡、氣
血污損、腰膝酸痛、便秘等症。

【禁忌】

1.通便潤腸，大便溏瀉者不宜用。

2.本品含鞣質，極易遇鐵變色。煎煮時忌用鐵器；服用時不宜與含鐵離子的化學藥品同服。

【附】夜交藤

蓼科植物何首烏的莖或帶葉藤莖。味甘微苦，性平，功能養心安神、通絡祛風，可治失眠，勞傷，多汗，血虛肢體痠痛，並可煎湯外治皮膚瘡疹。

19

黃藥子

【別名】本首烏、山慈菇、黃獨、山芋、
金線吊蝦蟆

【來源】爲薯蕷科(Dioscoreaceae)
黃獨(Dioscorea *bulbifera*)的塊莖。
四至五月發苗時，掘取塊莖，晒乾，
或切片晒乾，稱首烏、本首烏。
補腎黑髮，爲滋養強壯劑？

【成分】含薯蕷皂苷元(diosgenin) 0.45%
、鞣質等。

20

【功效】苦，平。清熱涼血，解毒消癭。用於咽喉

腫痛，癰腫瘡毒，蛇蟲咬傷，甲狀腺腫。

（注意）：本品不宜久服，多服（腎衰竭、肝昏迷）。凡脾胃虛弱、肝臟疾患者慎用。

21

春季陽氣升發宜補氣養陽

1. <u>黃耆枸杞茶</u>

黃耆（白皮耆）	20 克
枸杞	10 克
紅棗	10 顆
當歸	1 片

2. <u>天麻魚</u>

天麻	20 克
川芎	10 克
茯苓	10 克
人參	5 克

22

黃耆

基原：市場品有二種：

1. 膜莢黃耆：又稱北耆、白皮耆，為豆科植物蒙古黃耆（Astragalus membranaceus var. mongholicus）或膜莢黃耆（Astragalus membranaceus）的乾燥根。藥材粉性足。

功效：

1. 增強免疫功能。2. 促進機體代謝。
3. 抗衰老。 4. 降血壓。
5. 強心利尿。 6. 保肝作用。

成分：主要含皂苷、黃耆多糖等成分。

2. 多序岩黃耆：又稱晉耆、紅皮耆，為豆科植物多序岩黃耆（Hedysarum polybotrys）的乾燥根。甜度大。

功效：1. 增強免疫功能。

成分：主要含黃耆多糖、草酸鈣等成分。

註：久服易導致結石。

紅皮耆、白皮耆比較

1.紅皮耆，又稱晉耆：

(1) 藥材甜度大。

(2) 不含黃耆皂甘，主要含黃耆多醣、草酸鈣等成分。

(3)具有增強免疫功能，久服易導致結石。

2.白皮耆，又稱北耆：

(1) 藥材粉性足。

(2) 主要含黃耆皂甘、黃耆多醣等成分。

(3) 具有增強免疫功能、促進機體代謝、抗衰老、降血壓、強心利尿及保肝作用。

25

夏季炎熱宜清熱解暑

1. 養心茶

   魚腥草　　1 斤

   枸杞莖葉　　半斤

   用適量水煮沸

2. 清熱養心茶

   金銀花

   菊　花

   魚腥草　各等份

   用適量水煮沸

26

陰癢外洗劑

- 蛇床子 50克　黃柏 50克
  苦　參 50克　防風 20克
  生百部 30克　白礬 10克

  以上研粉，溫水浸洗。

27

秋季天氣乾燥宜平補涼爽

- <u>桑菊枸杞茶</u>

  桑葉 9克
  菊花 9克
  枸杞子 9克
  決明子 6克
  用適量水煮沸

28

冬季寒冷宜滋補養陰

- <u>山藥紅棗糯米粥</u>

山藥	40克
紅棗	5克
糯米	200克
白糖	適量

補中益氣，脾胃虛弱

29

山藥

基原：薯蕷科植物薯蕷Dioscorea *opposita* Thunb.的根莖。

植物形態：纏繞草質藤本，莖通常帶紫紅色，單葉在莖下部互生，中部以上對生，葉片卵狀三角形至寬卵狀，變異大，基部深心形。

採　　收：秋季挖根莖

30

成　　分：山藥儲藏性蛋白質dioscorin、黏液質、薯蕷皂苷元Diosgenin、多巴胺dopamine、山藥鹼batatasine、膽固烷醇cholestanol、氨基酸、甘露糖、多酚氧化酶、糖蛋白。
藥　　理：降血糖、調整胃腸運動、抗氧化
功能主治：補脾養胃、生津益肺、補腎澀精、脾虛食少、尿頻、虛熱消渴。
出　　典：神農本草經上品。
品　　種：全世界約250種，大陸約80種，臺灣約20種。

31

食法製作：可製糕點，餅乾，山藥粥，山藥湯圓。
藥膳食用（以下用量1人份）：
1.山藥羊肉粥：山藥50克，羊肉50克，生薑3片，蔥白2條，胡椒2克，紹興酒、食鹽少許。
　食　療：補脾益腎，小兒營養不良，陰虛發熱。
2.山藥炖羊肚：山藥100克，羊肚100克，生薑三片，蔥、食鹽、酒各適量。
　食　療：補脾胃，養肺腎。脾胃虛弱，預防糖尿病。
3.山藥粥：山藥30克，粳米15克，白糖少許。
　食　療：補益脾胃。脾胃虛弱，體虛無力。

32

4.山藥赤小豆粥：山藥30克，赤小豆30克，白糖少許。

食　療：清熱，利濕，止痢。疲勞腹脹，大小便不調。

5.淮山芝麻糊：山藥15克，黑芝麻120克，粳米60克，冰糖120克。

食　療：滋陰補腎。肝腎虛弱，病後體虛，鬚髮早白。

6.山藥湯：山藥50克，紅棗6粒，生薑3片煮湯。

食　療：滋養，強壯，補體虛。預防糖尿病。

33

- 人無千日好
- 花無百日紅
- 自恨枝無葉
- 莫怨太陽偏

(昔時賢文)

34

老化的定義

1. 目前對老化還沒有一個肯定的定義。
2. 因此爲何會引起老化，這項問題尚處於摸索階段。
3. 小孩出生後隨歲月的增加而「成長」這過程並不是「老化」。
4. 同樣，成年人年齡的增加，也不是老化
5. 所謂的「老化」，或是「老邁」是指什麼？

35

老化學說：1.消耗學說

1. 生命體都具有所謂的「生命的源頭」。
2. 生命源頭的消耗過程就是老化。
3. 當他完全消耗掉了，生命體就會因此消滅而死亡。
4. 若生命的源頭消耗得快，則生命體的壽命就會縮短；相反的若消耗的慢，就可以長壽了。
5. 生命的源頭是什麼？

36

老化學說：1.消耗學說

6. 基礎代謝較快的動物，短命的傾向。
7. 例：美國北部湖泊中的鱈魚，比南部同一種鱈魚壽命長
8. 但人類的頭腦，越是去使用它就會越靈光：人頭腦中的某些要素，絕不會在使用中消耗掉。

37

老化學說：2.病理積蓄說

1. 人一旦生了病，就算醫好了，但病因仍留在體內，使身體老化。
2. 但有許多人年輕時雖大病、小病不斷，卻活得很久。
3. 相反的，有些人雖然沒有生過什麼大病，但生命卻短。

38

老化學說：3.有害物質積蓄說

1. 人體各個組織，時時刻刻都在吸收新的氧氣及營養素，進行新陳代謝。
2. 藉著新陳代謝，體內各組織才能生生不息活動。
3. 體內新陳代謝不良產生的毒素，累積後，會使人老化。
4. 這些廢棄物或毒素，就是細胞內的一些鈣質沉澱物、腸內細胞毒素及宇宙放射線的物質。

39

老化學說：3.有害物質積蓄說

5. 人老化後，在細胞中會出現褐色的色素沉澱
6. 此色素沉澱物（老人斑senile plaque）就是老化的原因
7. 類澱粉樣蛋白（Amyloid β-peptide）
8. 神經纏結（Neurofibrillary tangles）
9. 細胞凋亡（Apoptosis）

40

老化學說：4.特定器官先老化說

1. 全身老化前，先由甲狀腺、腦下垂體、神經系統、生殖腺及動脈等特定器官老化。
2. 動脈硬化，腦和心臟造成重大傷害。
3. 睪丸、卵巢機能衰退，性荷爾蒙分泌降低，急速老化。

41

老化學說：5.遺傳因子說

1. 長壽家族－遺傳和壽命有相關深的關係。
2. 由雙胞胎研究，可以證實。
3. 爲什麼許多疾病以雙胞胎做研究？

42

老化學說：6.游離基學說

1. 人體細胞的代謝過程中。
   →產生氧化還原反應。
   →不斷產生自由基（free radical）。
2. 外界的環境
   →如污染、藥物亦可能產生自由基
3. 自由基對人體組織細胞造成極大的破壞（老化）。
4. 維他命E消除自由基。

43

老化學說：7.免疫學說

1. 當細菌（抗原）由外部進入人體，，身體就馬上產生抗體，來抵抗抗原的侵襲；此現象叫做免疫反應（正常）。
2. 若以抵抗自己體內的細胞爲目的，而產生抗體；有「自相殘殺」之嫌（不正常）。
3. 有些不明原因，身體以自己體內細胞爲攻擊對象（老化）。

44

老化（Aging）

1. 隨著時間的流逝，而使身體組織產生變化的過程。
2. 細胞進行變化時所產生的副產物。
3. 使身體、組織、細胞的機能隨著時間的流逝而降低。
4. 失去對環境的適應力。
5. 身體抵抗力減弱。

45

老化的特徵

1. 老化的第一個特徵，是老化爲非可逆性的。
2. 老化的個人差異極大，沒有一定的模式。
3. 有人80多歲腦記憶還很強，有些人剛過60，腦已老化不堪使用。
4. 人一旦老化，其對環境的適應能力會降低。

46

老化的表現

1. 型態的老化
2. 感覺器官功能下降
3. 神經運動機能緩慢
4. 記憶減退
5. 性格改變
6. 神經（腦）、內分泌及免疫等系統功能降低。

47

腦動脈硬化

1. 人一旦年老後，腦血管硬化；因此流入腦中的血流量就減少。
2. 腦血管產生變化 →血管封閉 →腦梗塞。
3. 封閉的是較大的動脈→ 喪命。
4. 封閉的是較小的動脈→ 側流功能。
5. 年老側流功能無法順利執行→ 腦組織壞死→癡呆。

48

腦的老化與癡呆

1. 癡呆是老化的明證。
2. 老化－失去智慧的能力。
3. 健忘－智慧能力的下降。
4. 忘記剛吃下什麼東西，忘記久未謀面的親友名字。

49

阿茲海默症的流行病學

一. 根據經建會統計2010年台灣65歲以上老年人口已達247萬人(佔總人口10.7 %)

二. WHO: 當老年(65歲以上)人口佔總人口數7 %時，稱老齡化社會

三. 台灣失智症的盛行率在65歲以上的老年人爲2.4~5.0% (5.9~12.3萬癡呆症病人)

四. 阿茲海默症約佔癡呆症病人的60% (台灣阿茲海默症的病人估計有3.5~7.3萬人)

50 50

中醫衰老理論

- 中醫『衰老』理論主要在於
  - 『腎衰』
  - 『氣衰』
  - 『血瘀』

51

中醫衰老用藥

- 老年癡呆症臨床用藥
  - 以溫腎壯陽類中藥爲主
    - 約佔總體抗衰老藥一半
  - 其次爲滋腎養陰、活血化瘀類中藥

52

益志類中藥

一.　神農本草經記載之『益志』類中藥共有22種：

- 上品14種：石菖蒲、人參、黃連、木香、巴戟天、杜仲、赤芝、遠志、龍膽等。
- 中品7種：通草、淫羊藿、鹿茸等。
- 下品1種：浪蕩子。

二.　本草綱目更添加了數種中藥如：天麻、薯蕷、香附、何首烏等；刪除了浪蕩子。

53

益智中藥對藥物誘發學習障礙之作用

中藥名稱	植物學名	改善效果
人參	*Panax ginseng* C.A. MEY	+++
石菖蒲	*Acorus gramineus* SOLAND.	++
薯蕷	*Dioscorea opposita* THUNB	−
黃連	*Coptis chinensis*	+
三七	*Panax notoginseng* (BURK.) F.H. CHEN	++
丹參	*Salvia miltiorrhiza* BGE	+
天麻	*Gastrodia elata* BLUME	+++
香附	*Cyperus rotundus* L.	−
何首烏	*Polygonum multiflorum* THUNB.	++
補骨脂	*Psoralea corylifolia* L.	+

54